

2020년 11월 식단표

날짜	11/2(월)	11/3(화)	11/4(수)	11/5(목)	11/6(금)
오전 간식	치즈	치즈	방울토마토	볶은멸치	볶은멸치
점심	잡곡밥 조랭이미역된장국 돼지고기숙주볶음 무생채 김구이	잡곡밥 맑은순두부탕 케이준치킨샐러드 콩나물무침 무김치	닭고기하이라이스 오이스틱 망고젤리 단무지	잡곡밥 등뼈우거지탕 생선까스 숙주나물 무김치	잡곡밥 애호박된장찌개 메추리알맛살조림 도라지나물볶음 무김치
날짜	11/9(월)	11/10(화)	11/11(수)	11/12(목)	11/13(금)
오전 간식	아몬드	아몬드	오이스틱	말린과일	말린과일
점심	잡곡밥 돼지고기비지찌개 고막무침 미역줄기볶음 무김치	잡곡밥 늪은호박국 달걀두부전 견과류멸치볶음 무김치	자장면 찹쌀탕수육 과일 단무지	잡곡밥 콩나물두부국 코다리조림 탕평채 무김치	잡곡밥 감자국 동태전 우거지된장무침 무김치
날짜	11/16(월)	11/17(화)	11/18(수)	11/19(목)	11/20(금)
오전 간식	호두	호두	치즈	당근스틱	당근스틱
점심	잡곡밥 황태국 양배추어묵볼조림 단호박부침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 오리불고기 그린샐러드 배추김치	해물덮밥 꿀떡 짜먹는 요거트 단무지	잡곡밥 부대찌개 연두부 양념장 취나물무침 배추김치	잡곡밥 곰탕 돼지고기가지볶음 무생채 김자반
날짜	11/23(월)	11/24(화)	11/25(수)	11/26(목)	11/27(금)
오전 간식	볶은멸치	볶은멸치	곡물과자	말린과일	말린과일
점심	잡곡밥 홍합탕 돼지고기야끼소바 파래무침 배추김치	잡곡밥 청국장 새우스크램블에그 콩자반 배추김치	매생이떡만두국 너비아니구이 마시는 요거트 단무지	잡곡밥 무굴국 안동찜닭 새콤달콤오이무침 김구이	잡곡밥 두부새우젓국 참치전 모듬버섯볶음 배추김치

- ◆ 틈튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심 식사의 필요열량은 약 600-650칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 식재료 원산지 안내

쌀	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	달걀	식육가공품	수산물	건어물	김치	콩
국내산	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	국내산 1등급 친환경 무항생제	육합량국내산 HACCP인증 (수입사용시 별도표기)	오징어-국내산 냉동새우살, 명태살, 가자미 -수입산	멸치 다시마 -국내산	전재료 국내산	두부- 국내산

생활 속 중금속 노출을 줄여요



중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어 가정에서 식품 조리 시, 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화할 수 있습니다.

1. 식품 조리·섭취 시 중금속 줄이는 방법



• 생 톳

: 끓는 물에 5분간 데쳐서 사용

• 건조한 톳

: 30분간 물에 불린 후 30분간 삶아서 사용

※ 톳을 불리거나 데친 물은 버리기!

* 물에 불리고 데치는 과정만으로도 톳에 있는 무기비소를 80% 이상 제거



• 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 가급적 사용하지 않고 버리는 것이 좋음

* 국수는 끓는 물에 5분간 삶으면 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거 가능

* 당면은 10분 이상 삶으면 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거 가능



• 티백을 오래 담가놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋음

* 녹차나 홍차 티백은 98°C에서 2분간 침출했을 때보다 10분 침출 시, 카드뮴, 비소 양이 훨씬 증가함

2. 금속제 기구 사용 시 중금속 줄이는 방법

사용 전

새로 구입한 금속제 기구·용기는 물과 식초를 1:1로 섞은 식초물을 넣어 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척

* 금속 성분은 산성 용액에서 잘 용출됨



보관 시

금속제 프라이팬이나 냄비에 조리한 음식은 다른 그릇에 옮겨 담아 먹거나, 전용용기에 담아 보관

* 산도가 강한 식초·토마토소스나 염분이 많은 절임·젓갈류 등은 중금속의 용출을 증가시킴

세척 시

사용 후 세척할 때에는 금속 수세미 등 날카로운 재질을 사용하지 않기



세척 후

금속제 프라이팬은 세척 후 물기를 닦은 다음 식용유를 두르고 달구는 방법을 3~4회 반복하여 사용하는 것이 좋음

* 녹스는 것 방지 및 금속 성분 용출을 줄임



▶ 11월의 제철음식 (고구마, 무, 콩치, 대하, 삼치, 석류, 광어, 해삼)



늪은호박

<효능 및 영양성분>

- 늪은 호박에는 비타민 A가 되는 카로틴과 비타민C, 칼륨, 레시틴 등이 풍부하게 들어 있으며 이뇨작용과 해독작용이 뛰어나다.
- 회복기의 환자나 위장이 약한 사람, 노인, 산모들에게 아주 좋다.
- 전통적으로 호박은 수분조절에 효과적이며, 수분이 풍부한 채소로 수분을 조려러하고 해독 작용을 한다.